

نشاط الاستماع (الصحة، A2)

1. ما الفكرة الرئيسة للنص المسموع؟

أ- أهميته النوم للجسم.

ب- عادات يومية صحيّة للحفاظ على صحّة الجسم والعقل.

ج- كيفيّة ظهي الوجبات السريعة في المنزل.

2. استمع جيّداً، ثمّ اختر ثلاث (3) عادات صحيّة وردت في النص:

أ- مراسلة الأصدقاء يوميّاً.

ب- ممارسة الرياضة بانتظام.

ج- شرب لترين إلى ثلاثة لترات من الماء.

د- النوم لمدة أربع ساعات فقط.

هـ- تناول طعام متوازن (حضراوات وفواكه).

3. ما معنى كلمة "متوازن" في جملة: "تناول طعام متوازن"؟

أ- طعام فيه أصناف مختلفة ومفيدة للجسم.

ب- طعام كثير دسم وغالي الثمن.

ج- طعام سريع التحضير والأكل.

4. صنف العادات التالية في الجدول حسب ما ورد في النص:

(أكل الوجبات السريعة - شرب الماء يوميّاً - الإكثار من السكريات - النوم الكافي 7-8 ساعات).

عادات صحية مفيدة	عادات غير صحية ضارة
1.	1.
2.	2.

5. ما هي أهم عادة صحيّة يومية في رأيك؟ ولماذا؟ (اختر واحدة وأكمل الجملة):

"أعتقد أنّ أهم عادة هي لأنها"

6. أعد صياغة النصائح شفوياً مع زميلك في حوار قصير، مستخدماً فعل الأمر.